منگولین بیف

اجزاء۔

بیف انڈر کٹ(گائے کی ران کا اوپر کا گوشت) آدھا کلو

انڈہ 1عدد

کارن فلار 3کھانے کے چمچ

سفید مرچ 1چائے کا چمچ

نمک حسبِ ذائقہ

کھانے کا تیل 2کھانے کے چمچ

لہسن 2کھانے کے چمچ

براؤن شوگر آدھا کپ

لال مرچیں 1-2عدد

سرکہ 3کھانے کے چمچ

کٹی لال مرچیں 1کھانے کا چمچ

اوسٹر سوس 1کھانے کا چمچ

تِل چھڑکنے کے لئے

سبز پیاز گارنش کے لئے

چاول 1کپ

سفید مرچ 1چائے کا چمچ

کھانے کا تیل 2کھانے کے چمچ

لہسن 2کھانے کے چمچ

سویا سوس 2کھانے کے چمچ

ترکیب۔

بیف لے کر اس کو باریکسلائسز میں کاٹ لیں۔

اب ایک باؤل میں انڈے، کارن فلار، سفید مرچ، نمک اور بیف
کے سلائس ڈال کر پندرہ منٹ تک میرینیٹ کر لیں۔

پھر ایک پین میں کھانے کا تیل گرم کرکے بیف سلائسز کو
گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کر لیں۔

ایک برتن میں کھانے کا تیل گرم کرکے اس میں سبز مرچیں اور
لہسن ڈال کر دو منٹ تک بھون لیں۔

اب اس میں سرکہ براؤن شوگر، کٹی لال مرچیں اور اوسٹر
سو س ڈال کر دو منٹ تک پکائیں۔

پھر اس میں فرائیڈ بیف ڈالیں اور تیز آنچ پر تین سے چار منٹ
پکائیں۔

اب اس پر تِل اور سبز پیاز چھڑکیں، بیف منگولین تیار ہے۔

ایک برتن میں پانی، نمک اور کھانے کا چمچ تیل ڈال کر ابلنے
دیں۔

اب ا س میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر اسی سے نوے فیصد پکنے تک پکائیں۔

پھر ایک پین میں کھانے کا تیل گرم کرکے اس میں لہسن ڈالیں اور ایک منٹ بھون لیں۔

اب اس میں چاول، سویا سوس، سفید مرچ اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ مکس کریں، گارلِک رائس تیار ہیں۔

مزیدار بیف منگولین کو گارلِک رائس کے ساتھ سرو کریں۔

0307-8162003